



**Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Технический университет УГМК»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Специальность 21.05.04 Горное дело

Специализация Подземная разработка рудных месторождений

Уровень высшего образования Специалитет
(бакалавриат, специалитет, магистратура)

Автор-разработчик: Котельников С.А., ст. преподаватель
Рассмотрено на заседании кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин
Одобрено Методическим советом университета 30 июня 2021 г., протокол № 4

г. Верхняя Пышма
2021

Методические рекомендации к выполнению практических работ составлены в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Практические занятия по дисциплине имеют целью закрепление обучающимися на практике полученных теоретических знаний под руководством преподавателя.

Примерная тематика практических работ для очной и заочной формы обучения

№	Наименование работы
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2	Социально-биологические основы физической культуры
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
7	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов
11	Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза

Практическая работа № 1

Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тип практического задания – выполнение физических упражнений

Задание:

Выполнить комплекс упражнений ОФП

Устные вопросы по теме практического задания:

1. Перечислите основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.

Практическая работа № 2

Тема: Социально-биологические основы физической культуры

Тип практического задания – выполнение физических упражнений

Задание:

Выполнение комплекса упражнений по разделу легкая атлетика. Прыжки в длину.

Устные вопросы по теме практического задания:

1. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Практическая работа № 3

Тема: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья

Тип практического задания – выполнение физических упражнений

Задание:

Выполнение комплекса упражнений по разделу легкая атлетика. Прыжки в высоту.

Устные вопросы по теме практического задания:

Критерии эффективности здорового образа жизни.

Практическая работа № 4

Тема: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тип практического задания – выполнение физических упражнений

Задание:

Выполнение комплекса упражнений по разделу легкая атлетика. Гимнастика.

Устные вопросы по теме практического задания:

Каковы особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

Практическая работа № 5

Тема: Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Тип практического задания – выполнение физических упражнений

Задание:

Устные вопросы по теме практического задания:

Какова структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Практическая работа № 6

Тема: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Тип практического задания – выполнение физических упражнений

Задание:

Выполнение комплекса упражнений по разделу игровые виды спорта. Волейбол

Устные вопросы по теме практического задания:

Какая имеется взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Практическая работа № 7

Тема: Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Время на выполнение задания – 1 час. (ОФО), 1 час. (ЗФО)

Тип практического задания – выполнение физических упражнений

Задание:

Выполнение комплекса упражнений по разделу «Игровые виды спорта. Волейбол»

Устные вопросы по теме практического задания:

Представьте краткую психофизиологическую характеристику основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Практическая работа № 8

Тема: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Тип практического задания – выполнение физических упражнений

Задание:

Выполнение комплекса упражнений по разделу «Игровые виды спорта. Баскетбол»

Устные вопросы по теме практического задания:

Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Практическая работа № 9

Тема: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тип практического задания – выполнение физических упражнений

Задание:

Выполнение комплекса упражнений по разделу «Игровые виды спорта. Баскетбол»

Устные вопросы по теме практического задания:

Дать определение видам контроля (врачебный, педагогический, самоконтроль).

Практическая работа № 10

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Тип практического задания – выполнение физических упражнений

Задание:

Подготовка к сдаче комплекса ГТО.

Устные вопросы по теме практического задания:

Дать определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка»

Практическая работа № 11

Тема: Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза

Тип практического задания – выполнение физических упражнений

Задание:

Сдача комплекса ГТО.

Устные вопросы по теме практического задания:

Какие особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в рабочее и свободное время специалистов?